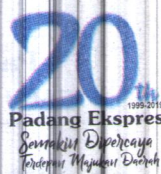


Padang Ekspres



RABU 6 FEBRUARI 2019 1 Jumadil Akhir 1440 H

Koran Nasional dari Sumbar



TERAS UTAMA

Cegah Kanker lewat Gaya Hidup Sehat

SIAPA yang tidak kenal dengan “kanker”. Penyakit ini menjadi momok yang sangat menakutkan bagi setiap orang. Mengapa tidak, di tengah-tengah masyarakat, setiap orang yang diketahui menderita kanker mempunyai umur dan harapan hidup yang singkat. Bagi masyarakat, terdiagnosis kanker seperti sebuah lonceng kematian.



Hardisman
Dosen Ilmu Kedokteran
Komunitas dan
Pencegahan, FK-Uhand
Padang

bisa melakukan berbagai upaya pencegahan dengan menurunkan risiko kanker.

Senin 4 Februari lalu, di-
peringati sebagai Hari Kanker
Sedunia. Peringatan ini di-
harapkan menjadi momen
penting untuk meningkatkan
kewaspadaan masyarakat dan
kesadaran masyarakat untuk

► Baca *Cegah...* Hal 7

Cegah Kanker lewat Gaya Hidup Sehat

Sambungan dari hal. 1

Global Cancer Observatory dan American Cancer Society menyebutkan, ada 18,1 juta penderita kanker di seluruh dunia tahun 2018. Artinya, terdapat 2,3 per mil penderita kanker dari 7,7 miliar penduduk dunia. Kasus-kasus kanker ini terutama adalah kanker paru sebesar (11,6%), kanker payudara (11,6%), kanker prostat (7,1%), dan kanker kolorektal (6,1%). Di antara kasus penyakit kanker tersebut, angka kematian tertinggi terjadi pada kanker paru, yaitu 18,4% dari semua kasus kanker yang terdiagnosis, diikuti oleh kanker kolorektal sebesar 9,2% dan kanker hati 8,2%. Sedangkan khusus pada wanita, kanker

payudara tetap merupakan penyebab kematian terbanyak, yaitu 25,1%.

Kejadian kanker di Indonesia mencapai 1,4 per seribu penduduk, umumnya juga tersebar pada penyakit kanker utama. Kemenkes pada Infodatin Kanker tahun 2015 menyebutkan, ada enam penyakit kanker utama di Indonesia, yaitu kanker paru, payudara, usus besar (kolorektal), kanker hati (hepatoma), kanker leher rahim (*cervix*) dan prostat.

Kanker memang merupakan penyakit yang kompleks, yang dipengaruhi oleh faktor genetik dan faktor risiko perilaku dan lingkungan. Akan tetapi, memahami risiko perilaku sangatlah penting, karena disinilah masyarakat bisa berperan lebih banyak.

Selain itu, kanker menjadi sangat mematikan tidak hanya karena sifat dari penyakitnya, tetapi juga tidak terlepas dari faktor perilaku masyarakat. Pertumbuhan sel kanker akan merusak jaringan dan organ sekitar. Bahkan sel kanker dalam keadaan lanjut, juga dapat menjalar jauh 'metastasis' ke tempat lain. Jika metastasis jauh sampai di paru atau otak, inilah yang menyebabkan harapan hidup atau 'prognosis' menjadi buruk. Kondisi ini sangat dipengaruhi oleh perilaku atau kesadaran masyarakat. Umumnya pasien dengan penyakit kanker yang berobat ke rumah sakit sudah dalam stadium lanjut.

Pada kanker paru misalnya, secara rata-rata pada semua stadium jenis *Small Cell*, angka bertahan hidup sampai

lima tahun hanya 6% atau dengan angka kematian mencapai 94%. Namun, jika pengobatan dilakukan lebih awal, kanker jenis non-*small cell* tersebut pada stadium awal (I) dapat bertahan 45-49% dalam lima tahun. Angka bertahan hidup ini akan menurun seiring dengan peningkatan stadium penyakitnya, seperti pada stadium II berkisar 30% dalam lima tahun. Kemudian jika sudah terdiagnosis pada stadium III, yang berarti sudah mengalami metastase, estimasi angka harapan hidupnya hanya mencapai 8 bulan. Begitu juga halnya dengan kanker payudara. Angka bertahan hidup pada stadium I dalam lima tahun mencapai 88,1 hingga 100%, tetapi pada stadium IV menurun hingga 4,2%.

Kewaspadaan terhadap kanker perlu ditingkatkan bukan hanya karena angka kematian dan prognosisnya yang jelek, tetapi juga karena kualitas hidup yang buruk yang juga mengancam penderita kanker yang bertahan. Pengobatan kanker dengan *kemoterapi* atau *radioterapi*, akan menyebabkan terganggunya berbagai sistem organ lainnya. Pasien kanker yang dapat bertahan perlu melakukan serangkaian pengobatan rutin yang selain membutuhkan biaya tinggi, juga akan menjadikannya menjadi lemah.

Berbagai faktor risiko berperan terhadap munculnya kanker, yaitu faktor genetik dan faktor lingkungan seperti zat-zat yang memicu kanker atau '*karsinogen*', merokok, konsumsi alkohol berlebihan, konsumsi rendah serat, dan kurang aktivitas fisik.

Berbagai zat telah terbukti bersifat pemicu kanker termasuk *tar*, *radon*, *karbon monoksida*, *formaldehid*, *benzene*, *arsenic*, *asbestos*, *aflatoxin*, *dioksin*, *mercury*, *karbon monoksida* (CO), dan lain sebagainya. Sebagian karsinogen tersebut sangat dipengaruhi oleh perilaku masyarakat, seperti merokok, pembuangan dan pemba-

karan sampah plastik sembarangan ataupun penggunaan kendaraan yang menimbulkan polusi.

Memang terdapat faktor genetik berperan sebagai risiko kanker yang disebut dengan '*onkogen*'. Di antara faktor gen tersebut seperti *gen p53* dan *gen rb* pada kanker paru dan *gen BRCA1* dan *BRCA2* pada kanker payudara sebagai risiko awal atau *precursor* terjadinya kanker. Akan tetapi, meskipun terdapat faktor genetik adanya faktor paparan lingkungan sangat menentukan seseorang terkena kanker.

Melihat kepada besarnya faktor perilaku dan lingkungan, maka risiko kanker itu sangat nyata di tengah kita. Masyarakat masih banyak yang membakar sampah plastik sembarangan dan bahkan itu di lingkungan padat penduduk. Kesadaran masyarakat mengonsumsi sayur dan buah juga sangat rendah. Kemenkes dalam laporan utama Riskesdas 2018 menyebutkan, sebanyak 93,5% masyarakat Indonesia tidak mengonsumsi sayur dan buah sebagaimana yang direkomendasikan. Hal ini berarti rendahnya asupan serat, yang di antaranya dapat meningkatkan risiko kanker saluran cerna.

Begitu juga halnya dengan merokok. Jumlah perokok aktif mencapai dari 62,9% pada laki-laki dan 4,8% pada perempuan berusia di atas 15 tahun, atau 33,8% secara rata-rata. Berdasarkan proyeksi jumlah penduduk pada usia tersebut (193,5 juta jiwa), berarti terdapat 65,4 juta perokok aktif di Indonesia. Tentu saja, tingginya angka perokok ini akan meningkatkan risiko kanker paru. Berbagai penelitian membuktikan bahwa perokok berisiko terkena kanker paru 20 kali hingga 100 kali dibandingkan yang tidak merokok. Zat karsinogen pada rokok akan merusak jaringan mesenkim dan epitel paru, sehingga menimbulkan inflamasi seluler dan terjadinya mutasi genetik.

Oleh karena itu, berdasarkan risiko tersebut, pencegahan harus dilakukan terhadap penyakit kanker dengan melakukan modifikasi lingkungan dan perilaku dan melakukan deteksi dini. Dalam hal ini, Kemenkes menggalakkan upaya pencegahan kanker pada masyarakat yang disebut dengan CERDIK (Cek kesehatan berkala, Enyahkan rokok, Rajin beraktivitas fisik, Diet sehat dan kalori seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres). (*)